Menisküs Tamiri

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fazları

Yırtık menisküs dokusunun dikişlerle korunarak onarılmasıdır.

Faz 1 · 0–3 hafta	
Yük verme	PWB
Askı / ortez	Brace kilitli/cerraha göre
ROM	Fleksiyon genellikle ≤90°, tam ekstansiyon
Egzersiz	Quad set, SLR, patella mobilizasyonu, heel slide sınırlı
Geçiş kriteri	Düşük efüzyon, tam ekstansiyon

Faz 2 · 3–6 hafta	
Yük verme	Yük kademeli
Askı / ortez	Brace açılır/bırakılır kriterli
ROM	Fleksiyon kademeli artırılır
Egzersiz	Gait, bisiklet uygun ROM’da, closed-chain hafif
Geçiş kriteri	Normalleşen gait

Faz 3 · 6–12 hafta	
Yük verme	Tam yük
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Squat/step, güç ve denge
Geçiş kriteri	Ağrısız tam ROM

Faz 4 · 3–6 ay+	
Yük verme	Koşu ve spor kademeli
Askı / ortez	—
ROM	Tam ROM
Egzersiz	Koşu, plyometrik, yön değiştirme daha geç
Geçiş kriteri	Root/radial tamirde daha konservatif kriterler

Akademik Notlar

• Diz cerrahilerinde tek tip rehabilitasyon yoktur; eşlik eden menisküs/kıkırdak veya çoklu bağ işlemleri protokolü belirgin şekilde değiştirir.

• Tam ekstansiyonun korunması birçok diz ameliyatında erken önceliktir.

• Koşu ve spora dönüş için yalnızca süre değil, güç simetrisi, ağrı, hareket açıklığı ve fonksiyon testleri dikkate alınmalıdır.

Kontrol Zamanları

• 7–14 gün: yara ve erken hareket kontrolü.

• 4–6 hafta: hareket açıklığı, kas aktivasyonu ve yük verme planı.

• 3. ay: güç, denge ve fonksiyon değerlendirmesi.

• Spor/yoğun işe dönüş: kriter temelli değerlendirme ile.

Uyarı Bulguları
Baldırda ani şişme-ağrı, nefes darlığı, ateş, yara akıntısı, dizde beklenmedik hızlı şişme veya yeni kilitlenme/boşalma hissi değerlendirilmelidir.